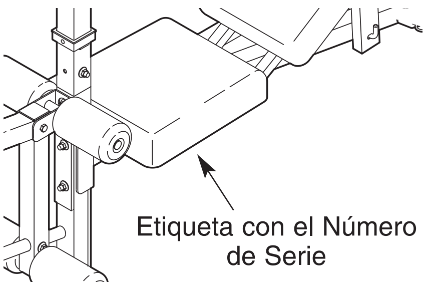
WEIDER® PRO 435

Núm. de Modelo WEEVBE33030
Núm. de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



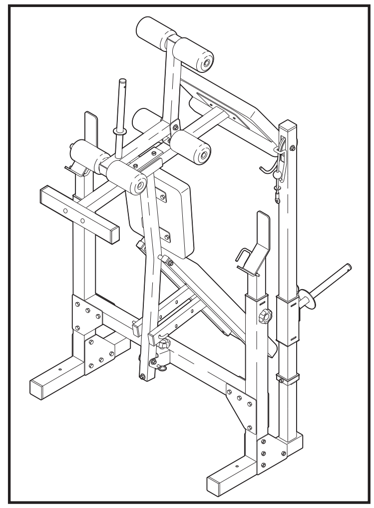
¿PREGUNTAS?

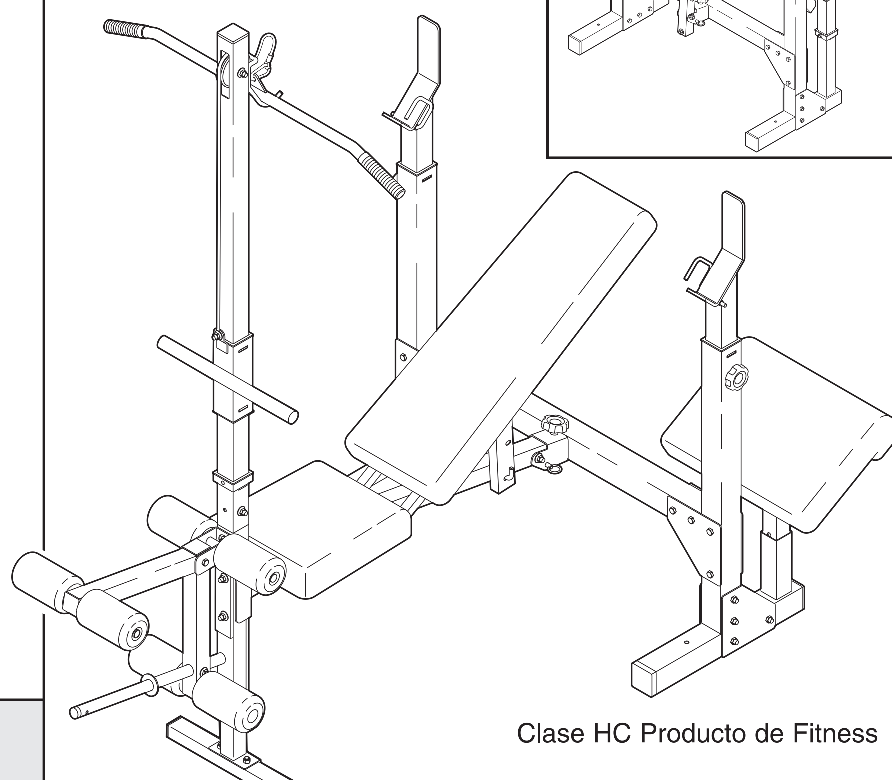
Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO





Clase HC Producto de Fitness

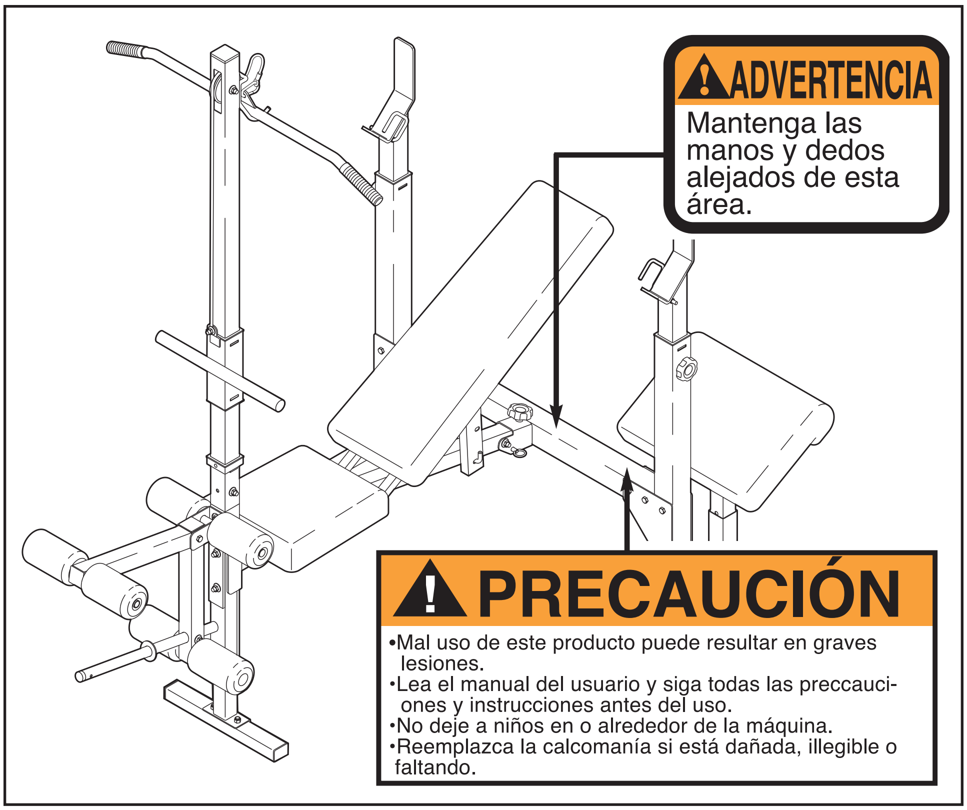
Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Refiérase al dibujo a la derecha . Localice las calcomanías indicadas, en el banco de pesas. Note que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra las que está en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.



WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**

5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**

7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.**

8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 136 kg. No coloque más de 95 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 59 kg en la palanca de piernas. No coloque más de 59 kg en el porta pesas. Nota: El banco no incluye una barra de pesas o pesas.**

10. **No use una barra de pesas de más de 1,8 m de largo con el banco de pesas.**

11. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando. Cuando esté añadiendo o quitando pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.**

12. **Cuando esté cambiando las pesas, siempre asegure la barra de pesas con los ganchos de la barra de pesas para prevenir que la barra se caiga del banco.**

13. **Siempre coloque ambos montantes verticales a la misma altura.**

14. **Al despeñar ejercicios en el banco de presa, siempre pídale a un compañero que se pare detrás suyo para que ataje la barra de pesas si usted no puede completar una repetición.**

15. **Al usar el respaldo en una posición inclinada, asegúrese que el pasador de ajuste esté insertado completamente por ambos tubos de ajuste.**

16. **Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.**

17. **Siempre quite la barra lateral o el poste de doblez de la pata delantera antes de desempeñar doblez de piernas o extensión de piernas con la palanca de piernas.**

18. **Cuando esté sentado con su espalda a la torre lateral, asegúrese que haya suficiente lugar entre su espalda y el Reposa Pesas. Siempre baje el Reposa Pesas de una manera controlada; nunca permita caer el Reposa Pesas.**

19. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

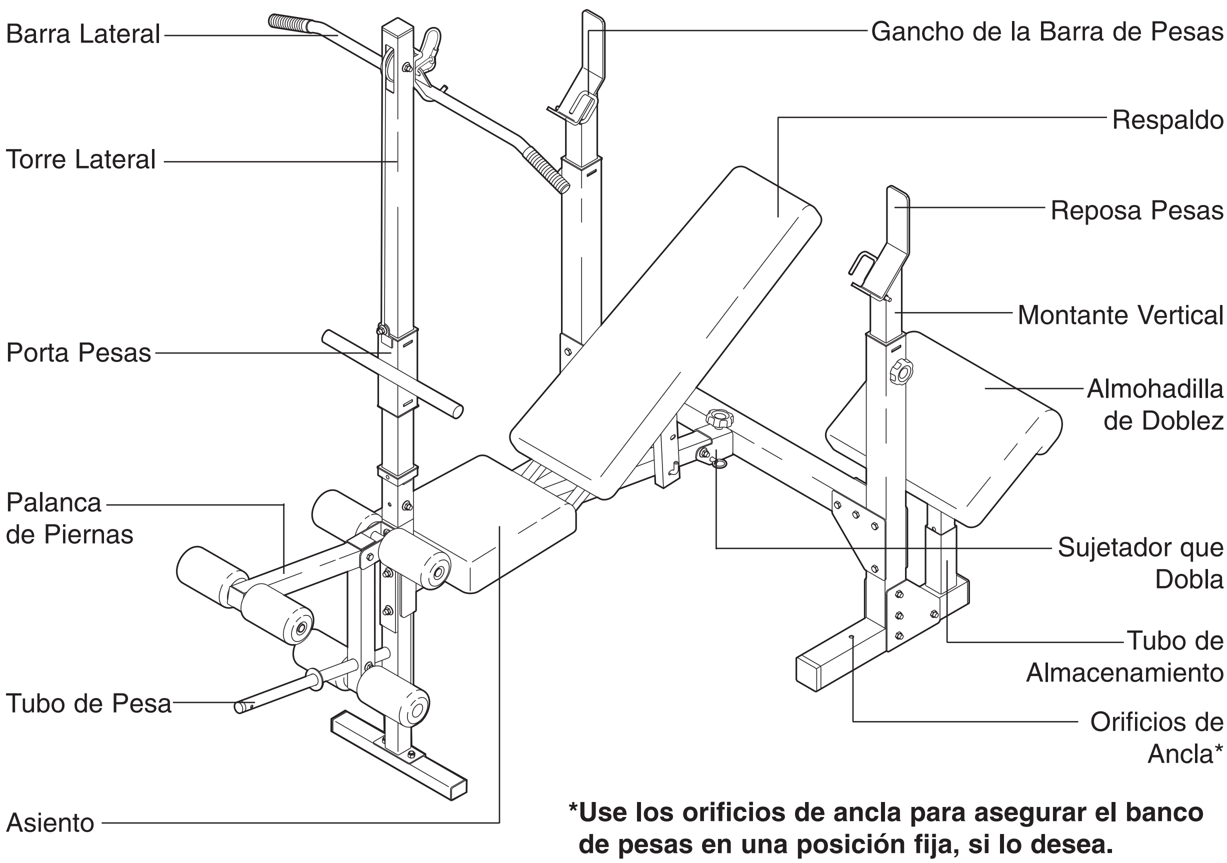
⚠AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® PRO 435. El versátil WEIDER® PRO 435 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el PRO 435 e ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas WEIDER® PRO 435. Si hay preguntas, se comunique con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE33030. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

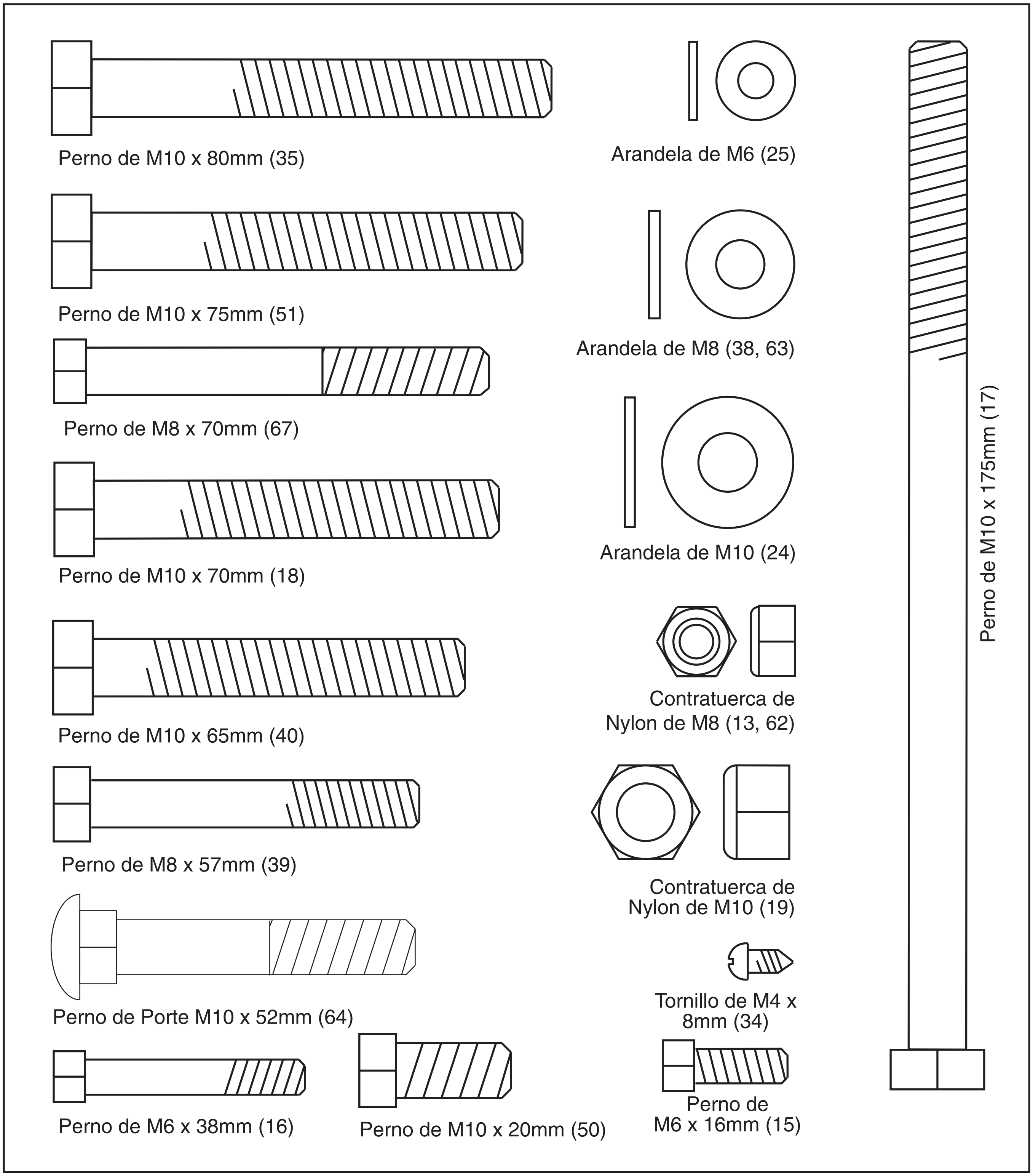
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



***Use los orificios de ancla para asegurar el banco de pesas en una posición fija, si lo desea.**

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 18. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



MONTAJE

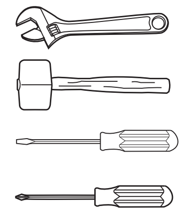
Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en la página 5.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:



- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

El montaje sera más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

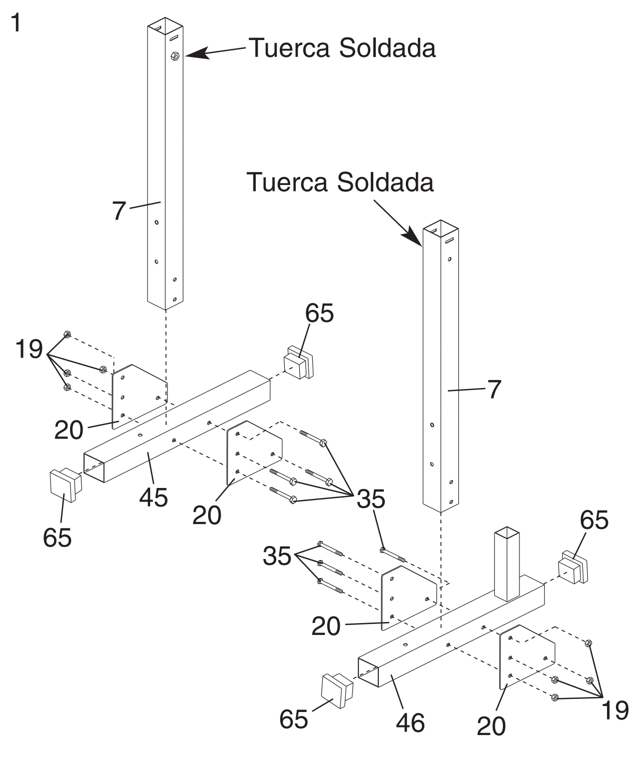
1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que haya leído y entendido la información en la caja arriba.**

   Presione cuatro Tapas Internas Cuadradas de 60mm (65) dentro de los extremos del Estabilizador Derecho e Izquierdo (45, 46).

   Conecte una Base del Montante Vertical (7) al Estabilizador Derecho (45) con cuatro Tornillos de M10 x 80mm (35), dos Placas de la Juntura (20), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (19) todavía.Nota: La tuerca soldada en la Base del Montante Vertical debe estar en el lado que se muestra.**

   Conecte una Base del Montante Vertical (7) al Estabilizador Izquierdo (46) de la misma manera.

1



2. Oriente la Barra Cruzada (3) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada al Base del Montante Vertical (7) con cuatro Pernos de M10 x 80mm (35), dos Placas de las Junturas (20), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía. Nota: Si el Montante Vertical (que no se muestra) ya ha sido previamente ensamblado, levántelo retirado de los pernos que están dentro de la Base del Montante Vertical.**

   Conecte la Barra Cruzada al Base del Montante Vertical (que no se muestra) de la misma manera.

3. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (54) hasta medio camino de la parte superior de la Pata Delantera. Presione dos Tapas Internas de 40mm x 50mm (68) en el Estabilizador (66).

   Oriente el Estabilizador (66) con las ranuras alrededor de los orificios en la parte de abajo. Agregue el Estabilizador a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Porte M10 x 52mm (64) y dos Tuercas de Seguridad de Nylon M10 (19).**No apriete las contratuercas de Nylon todavía.**

   Conecte la Pata Delantera (8) al Marco del Banco (2) con dos Pernos de M10 x 70mm (18), Placa de Soporte (14), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las contratuercas de Nylon todavía.**

4. Lubrique un Perno de M10 x 75mm (51). Conecte el Marco del Banco (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Perno, dos Arandelas de M10 (24), y una Contratuerca de Nylon de M10 (19). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Marco del Banco debe poder pivotarse fácilmente.**

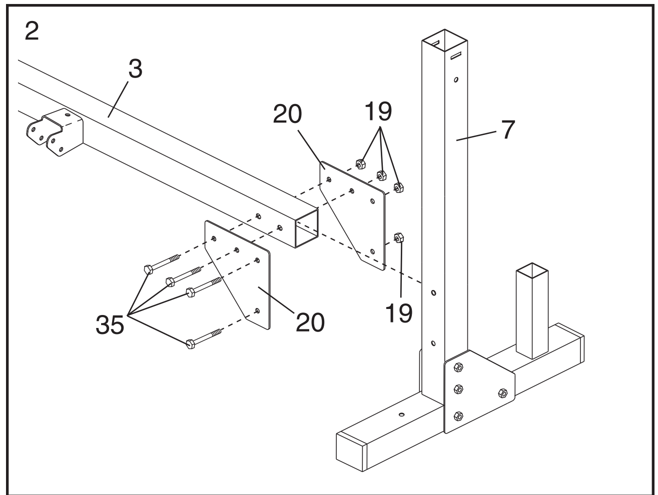
   Inserte el Pasador del Anillo (43) dentro de la serie inferior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3). Apriete la Perilla de Ajuste de M10 x 57mm (33) dentro de la Barra Cruzada y el Marco del Banco (2).

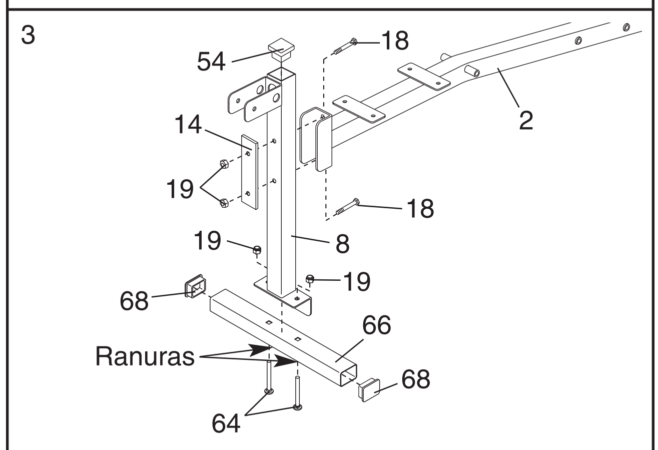
   Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (19) que se usaron en los pasos 1–3.

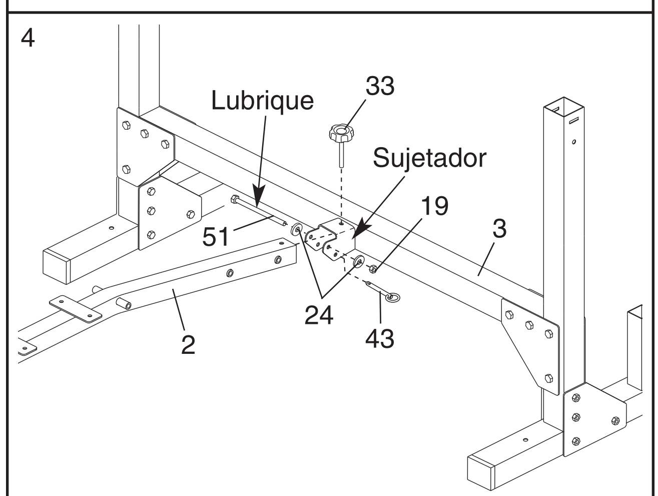
5. Presione tres Tapas Internas Cuadradas de 45mm (21) dentro de la Palanca de Piernas (4).

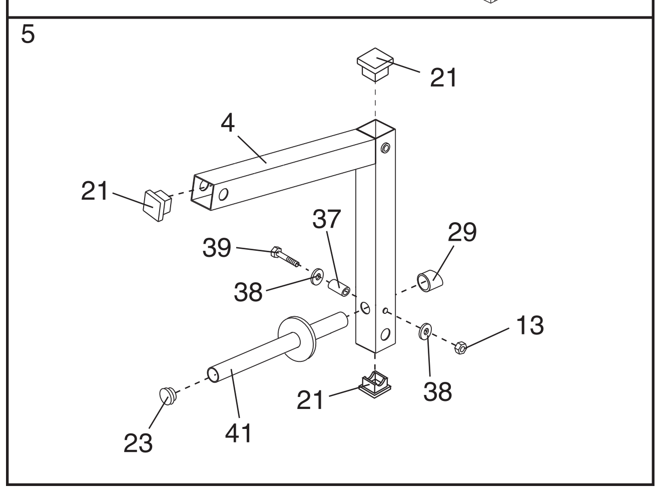
   Deslice el Tubo de Pesas (41) por la Palanca de Piernas (4) y asegúrelo con un Perno de M8 x 57mm (39), dos Arandelas de M8 (38), un Espaciador Pequeño (37), y una Contratuerca de Nylon de M8 (13).

   Presione una Tapa Interna Redonda de 25,4mm (23) dentro del extremo indicado del Tubo de Pesas (41). Presione una Tapa en Ángulo de 25,4mm (29) en el otro extremo del Tubo de Pesas.

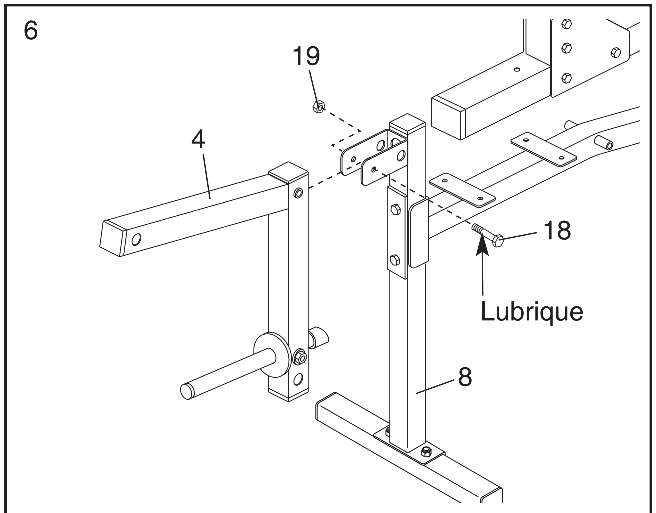






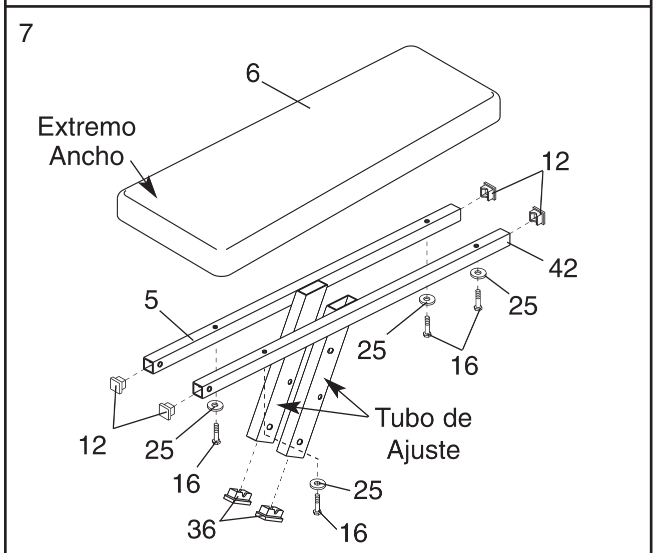


6. Lubrique un Perno de M10 x 70mm (18). Conecte la Palanca de Piernas (4) a la Pata Delantera (8) con un Perno de y una Contratuerca de Nylon de M10 (19). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Piernas debe poder pivotarse fácilmente.**



7. Identifique los Marcos del Respaldo Izquierdo y Derecho (42, 5) por la posición de los tubos de ajuste, y oriéntelos como se muestra. Golpee suavemente dos Tapas Internas Cuadradas de 25,4mm (12) dentro de los extremos de cada Marco del Respaldo. Golpee suavemente una Tapa Interna de 25mm x 50mm (36) dentro de la parte de abajo de cada tubo de ajuste.

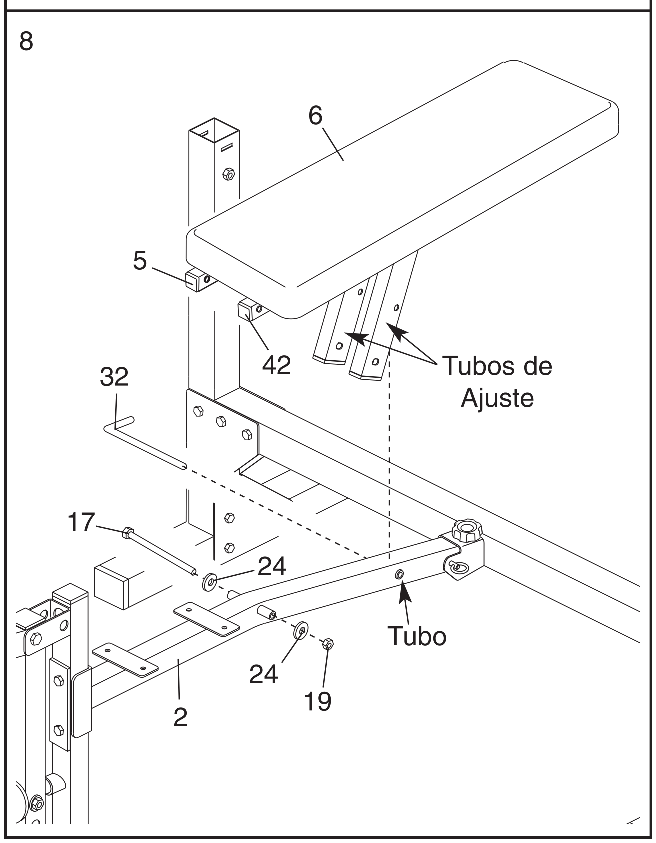
   Oriente el Respaldo (6) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Respaldo a los Marcos del Respaldo Derecho y Izquierdo (5, 42) con cuatro Pernos de M6 x 38mm (16) y cuatro Arandelas de M6 (25). **No apriete las Tornillos todavía.**



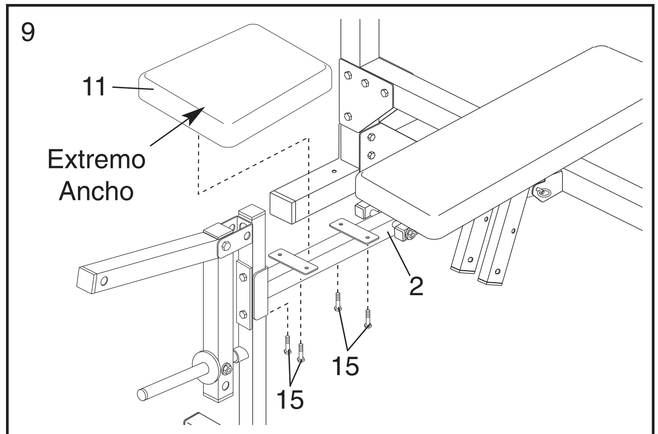
8. Lubrique el Perno de M10 x 175mm (17). Conecte el Marcos del Respaldos (5, 42) al Marco del Banco (2) el Perno, dos Arandelas de M10 (24), y una Contratuerca de Nylon de M10 (19). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Respaldo (6) debe poder pivotarse fácilmente.**

   Asegure el Respaldo (6) al Marco del Banco (2) insertando el Pasador de Ajuste (32) por una de las tres series de orificios en los tubos de ajuste y en el Marco del Banco. **Asegúrese que el Pasador de Ajuste esté completamente insertado en ambos tubos de ajuste.**

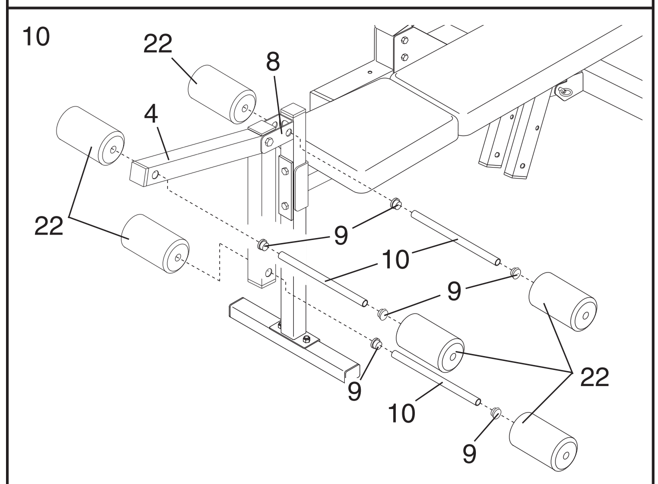
   Apriete los cuarto Pernos M6 x 38mm (16) que se usaron en el paso 7.



9. Oriente el Asiento (11) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Asiento al Marco del Banco (2) con cuatro Pernos de M6 x 16mm (15).

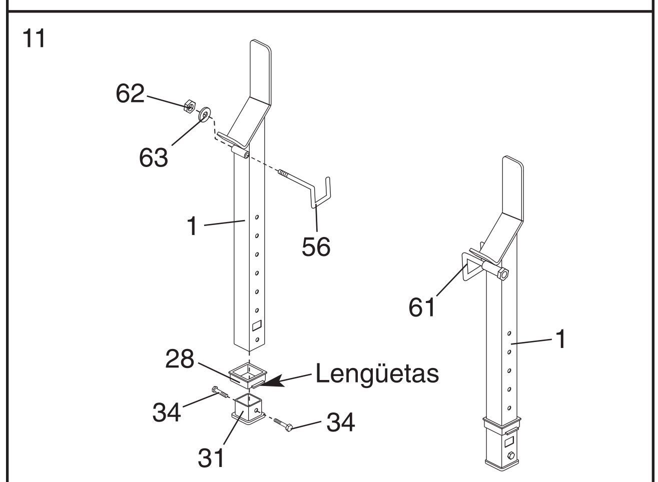


10. Inserte dos Tapas Internas Redondas de 19mm (9) dentro de cada extremo de los tres Tubos de Almohadillas (10). Deslice el Tubo de Almohadilla dentro de los orificios en la Palanca de Piernas (4) y una Pata Delantera (8). Deslice dos Almohadillas de Espumas (22) a cada Tubo de Almohadillo.



11. Deslice un Foro de Cojinete (28) debajo de cada Montante Vertical (1). **Asegúrese que la lengüeta esté en el lado indicado del Foro de Cojinete.** Presione un Foro de Cojinete de 60mm x 50mm (31) debajo de cada Montante Vertical y asegúrelo con dos Tornillos de M4 x 8mm (34).

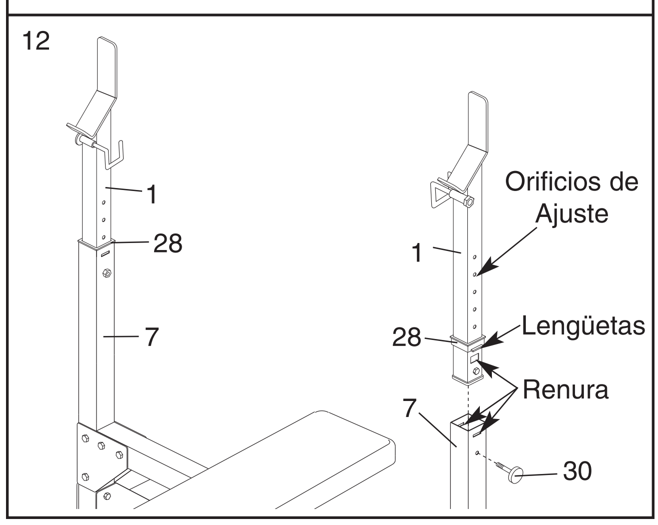
    Conecte el Gancho Derecho de la Barra de Pesas (56) a un Montante Vertical (1) con una Arandela Brillante de M8 (63) y una Contratuerca Brillante de Nylon de M8 (62). Conecte el Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas (61) al otro lado del otro Montante Vertical de la misma manera. Oriente los otro dos Montantes Verticales como se muestra.



12. Sostenga las lengüetas en el Foro de Cojinete (28) en las ranuras en el Montante Vertical (1) izquierdo. Deslice el Montante Vertical y el Cojinete dentro de la Base del Montante Vertical (7) izquierdo, de tal manera que las lengüetas suenen dentro de las ranuras en la Base del Montante Vertical. **Nota: Tenga cuidado de no pellizcarse sus dedos.**

    Alinee uno de los orificios de ajuste en el Montante Vertical (1) con el orificio en la Base del Montante Vertical (7). Apriete una Perilla de Ajuste de M10 x 62mm (30) dentro de los orificios.

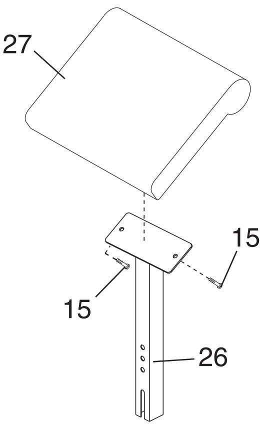
    Conecte el Montante Vertical (1) derecho a la Base del Montante Vertical (7) derecha de la misma manera. **Nota: Siempre coloque ambos Montantes Verticales a la misma altura.**



⚠ADVERTENCIA: No inserte la Perilla de Ajuste de M10 x 62mm (30) por la ranura en el Montante Vertical (1).

13. Conecte la Almohadilla de Doblez (27) al Poste de Doblez (26) con dos Pernos de M6 x 16mm (15).

13



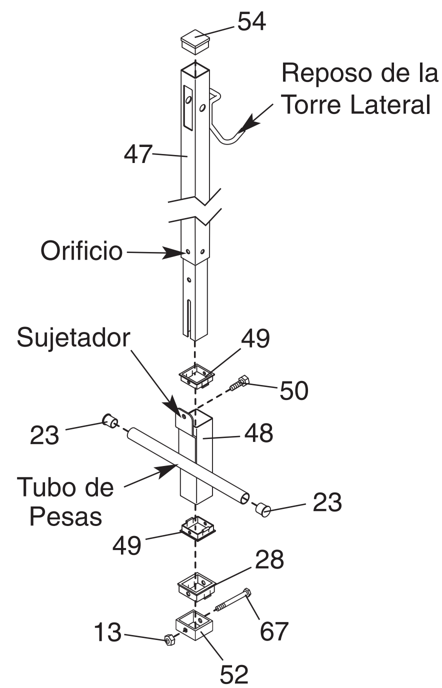
14. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (54) dentro de la parte superior de la Torre Lateral (47).

    Presione un Foro de Cojinete de Porte (49) dentro de la parte superior y la parte inferior del Porta Pesas (48). Presione dos Tapas Internas Redondas de 25,4mm (23) dentro los extremos del tubo de pesas. Inserte un Perno de M10 x 20mm (50) por el sujetador de la dirección que se muestra.

    Deslice el Porta Pesas (48) a la parte debajo de la Torre Lateral (47) como se muestra.

    Presione un Foro de Cojinete (28) dentro de la Parte superior del Atajador del Porta Pesas (52). Conecte el Atajador del Porta Pesas al orificio indicado en la Torre Lateral (47) con un Perno de M8 x 70mm (67) y una Contratuerca de Nylon de M8 (13).

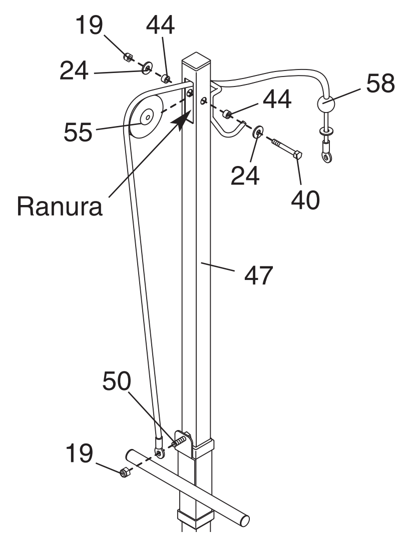
14



15. Encuentre el Cable (58); note que tiene una bola en un extremo y un ojete en el otro. Guíe el extremo del Cable con el ojete por la ranura en la Torre Lateral (47) y sobre una Polea (55) como se muestra. Conecte la Polea dentro de la ranura con un Perno de M10 x 65mm (40), dos Arandelas de M10 (24), dos Espaciadores Anchos (44), y una Contratuerca de Nylon de M10 (19).

    Deslice el ojete en el Cable (58) al Perno de M10 x 20mm (50) y asegúrelo con una Contratuerca de Nylon de M10 (19).

15



16. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de pesas**. El uso de las piezas restantes se explicará en COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS que empieza en la página 11.

COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS

Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 14 para información importante sobre el ejercicio et refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio. También refiérase a la información que se compañía su pesas por ejercicios adicionales.

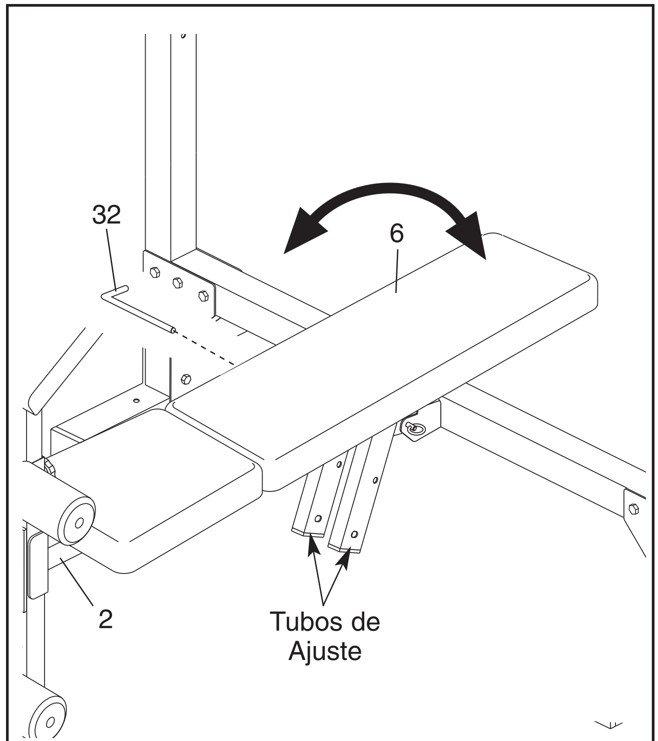
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición inclinada, una posición plana, o dos posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en la posición de declive, quite el Pasador de Ajuste (32) y acueste el Respaldo en la Perilla de Ajuste de M10 x 57mm (que no se muestra).

Para usar el Respaldo (6) en la posición plana, levante el Respaldo e inserte el Pasador de Ajuste (32) por la serie de orificios superior en los tubos de ajuste y el Marco del Banco (2).

Para usar el Respaldo (6) en una posición inclinada, levante el Respaldo e inserte el Pasador de Ajuste (32) por una de las series de orificios inferiores en los tubos de ajuste y el Marco del Banco (2).

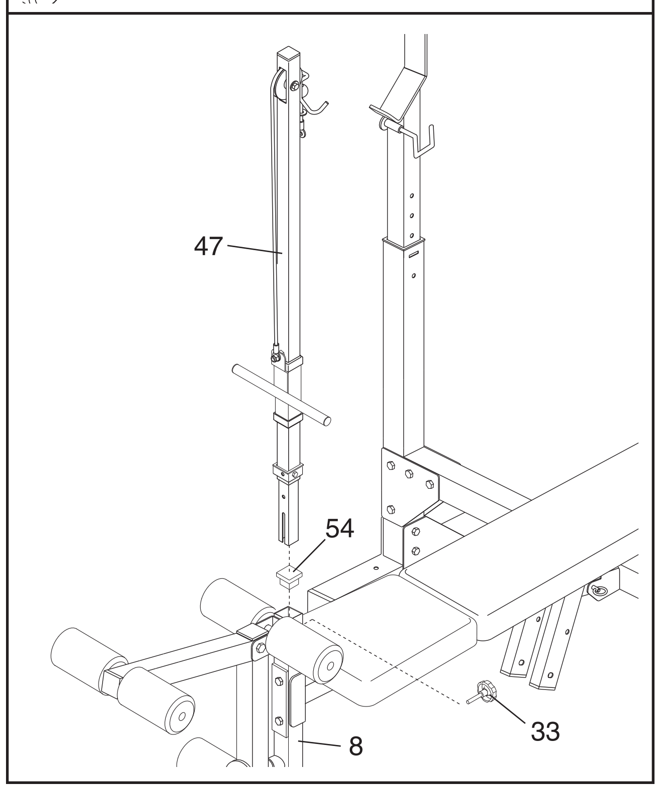


⚠ ADVERTENCIA: Al usar el Respaldo (6) en una posición inclinada o plana, asegúrese que el Pasador de Ajuste (32) esté insertado completamente por ambos tubos de ajuste y el Marco del Banco (2).

CONECTANDO EL TORRE LATERAL O LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para otros ejercicios, la Torre Lateral (47) debe estar conectada al banco de pesas. Quite la Tapa Interna Cuadrada de 50mm (54) de la Pata Delantera (8). Inserte la Torre Lateral dentro del orificio indicado en la Pata Delantera. Apriete la Perilla de Ajuste de M10 x 57mm (33) dentro de la Pata Delantera y Torre Lateral.

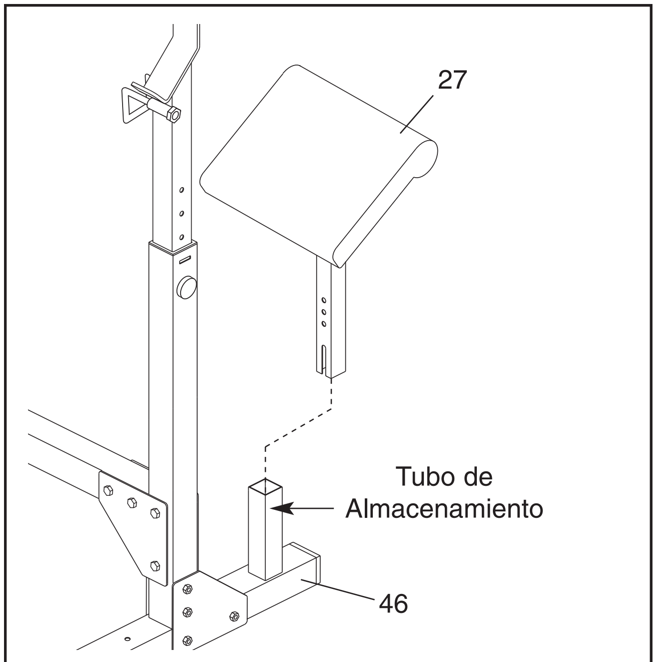
La Almohadilla de Doblez (que no se muestra) se puede conectar de la misma manera.



⚠ ADVERTENCIA: Cuando la Torre Lateral (47) o la Almohadilla de Doblez (27) no se usen, reemplace la Tapa Interna Cuadrada de 50mm (54). Guarde la Torre Lateral y la Almohadilla de Doblez alejadas del banco para que no interfiran con otros ejercicios.

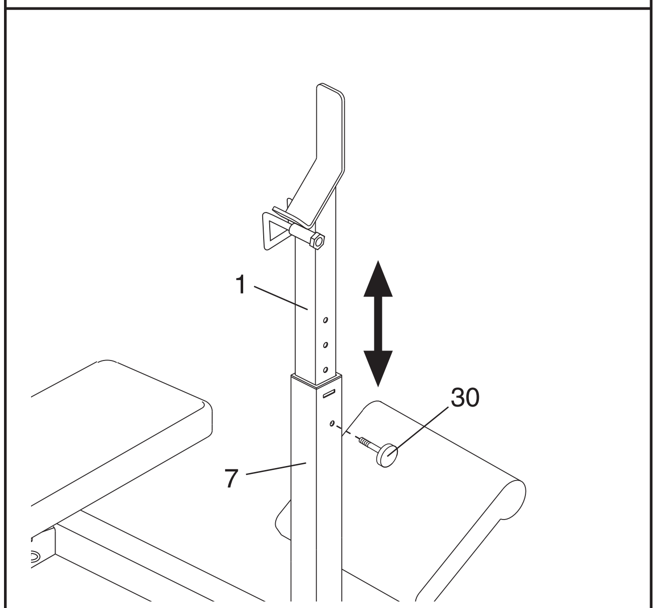
GUARDANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ Y EL TORRE LATERAL

Cuando la Almohadilla de Doblez (27) o el Torre Lateral (que no se muestra) no están en uso, ellas se pueden guardar en el tubo de almacenamiento en el Estabilizador Izquierdo (46). Sin embargo, para algunos ejercicios, usted debe guardar estas partes retiradas del banco de pesas para que ellas no interfieran con su ejercicio.



AJUSTANDO LOS MONTANTES VERTICALES

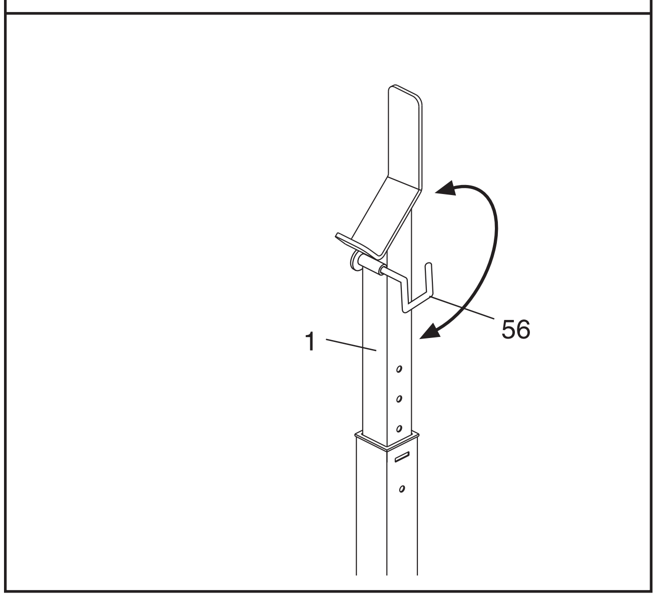
Para ajustar los Montantes Verticales (1), desatornille las Perillas de Ajuste de M10 x 62mm (30) y deslice los Montantes Verticales a la posición deseada. Vuelva a apretar las Perillas de Ajuste dentro de las Bases de los Montantes Verticales (7) y los Montantes Verticales.



⚠ ADVERTENCIA: Siempre coloque ambos Montantes Verticales (1) a la misma altura. Asegúrese que las Perillas de Ajuste de M10 x 62mm (30) estén completamente apretadas dentro de las Bases de los Montantes Verticales (7) y los Montantes Verticales.

USANDO LOS GANCHOS DE LA BARRA DE PESAS

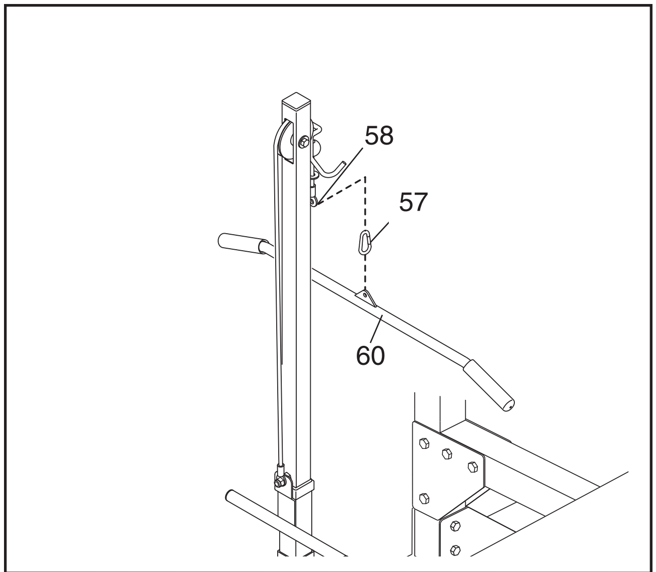
Para cambiar pesas mientras que su barra de pesas (no incluida) está en los Montantes Verticales (1), asegure la barra de pesa con los Ganchos de la Barra de Pesa (56, 61 [que no se muestra]). Para hacer esto, dé vuelta a los Ganchos de Barra de Pesa sobre la barra de pesas. Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesa se ladee mientras que usted esté cambiando las pesas.



AJUSTANDO LA BARRA HORIZONTAL

Algunos ejercicios requieren el uso de la Barra Lateral (60). Conecte la Barra Lateral al Cable (58) con un Seguro del Cable (57).

⚠ADVERTENCIA: Siempre quite la Barra Lateral (60) cuando no esté desempeñando un ejercicio que la requiera.

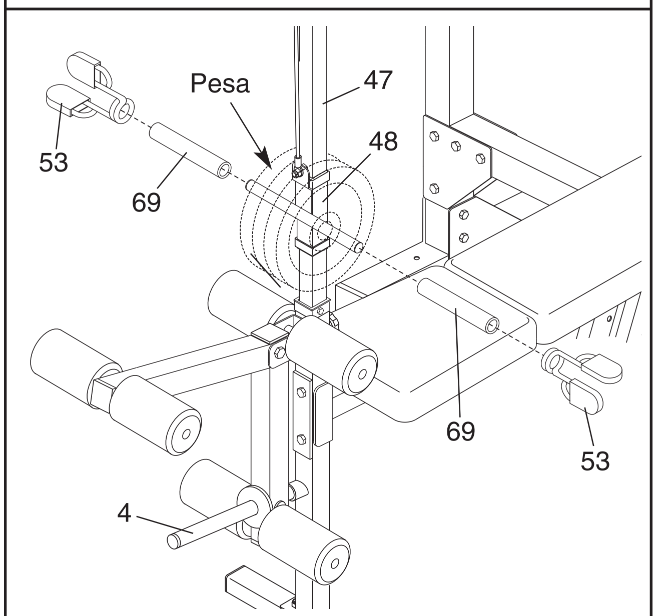


CONECTANDO PESAS EL PORTA PESAS O LA PALANCA DE PIERNAS

Se utilizzerete pesi da 28mm (non inclusi), prima far scivolare gli Adattatori Tubo Pesi (69) sul tubo pesi del Trasporto Pesi (48) o del Leg Lever (4).

Para usar la Torre Lateral (47), o la Palanca de Piernas (4), deslice la cantidad deseada de pesas (que no se incluye) a los tubos de pesas del Porta Pesas (48), o la Palanca de Piernas. Asegure la pesa con un Sujetador de Pesas (53).

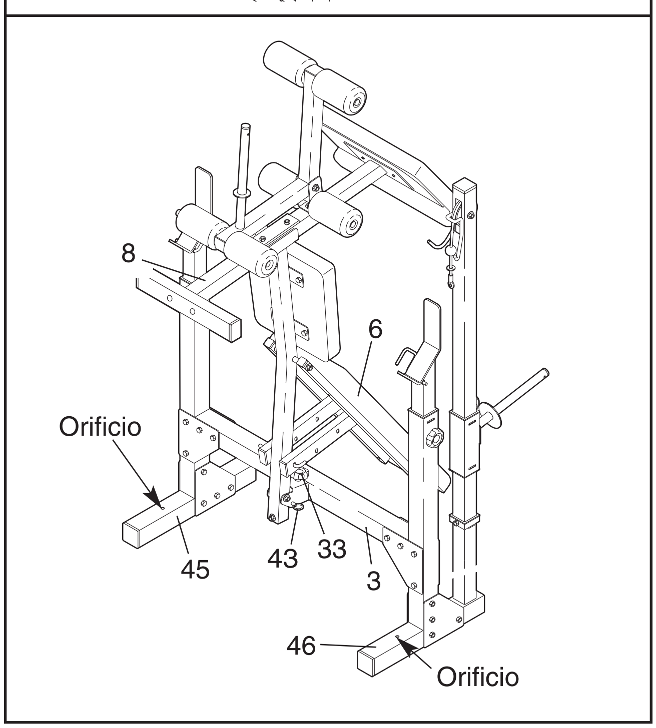
⚠ADVERTENCIA: No coloque más de 59 kg en la Palanca de Piernas (4) o la Torre Lateral (47).



GUARDANDO EL BANCO

Para guardar su banco de pesas, quite la Perilla de Ajuste de M10 x 57mm (33) y el Pasador del Anillo (43) de la Barra Cruzada (3). Levante la Pata Delantera (8) lo más que se pueda. Vuelva a insertar el Pasador Anillo dentro del sujetador en la Barra Cruzada para prevenir que el banco se despliegue. **Nota: El Respaldo (6) se tiene que ajustar a una de las posiciones de inclinación antes de guardar el banco de pesas (vea AJUSTANDO EL RESPALDO en la página 11).**

⚠PRECAUCIÓN: Para plegar el banco de pesas, los orificios en los Estabilizadores (45, 46) tienen que estar por lo menos 50 cm de la pared, y la Barra Lateral (60) tiene que ser quitada.



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los mús-

culos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

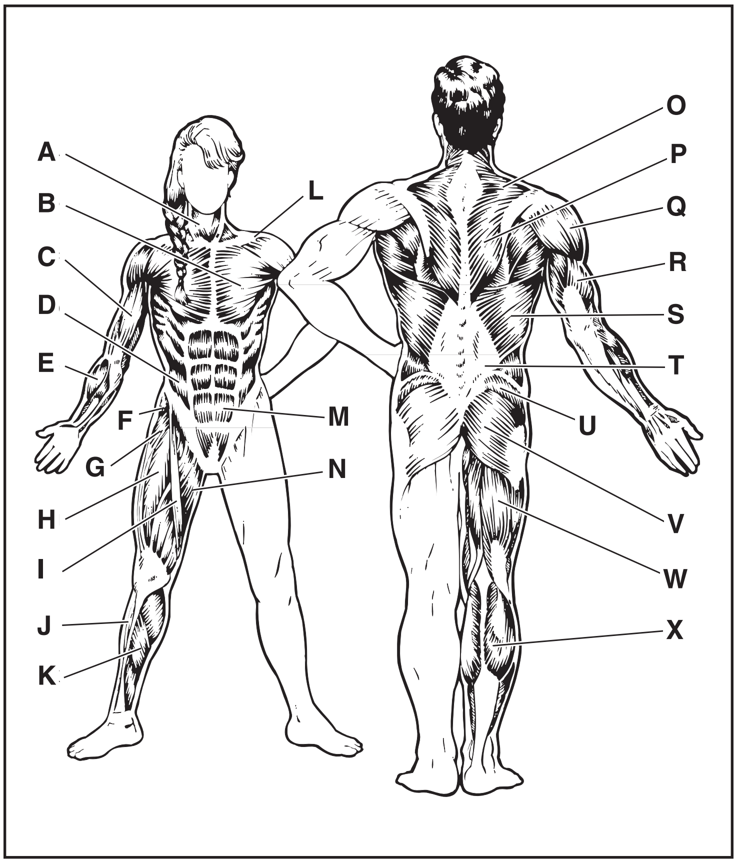
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 16 y 17 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y JUEGAS completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



LUNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

LUNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

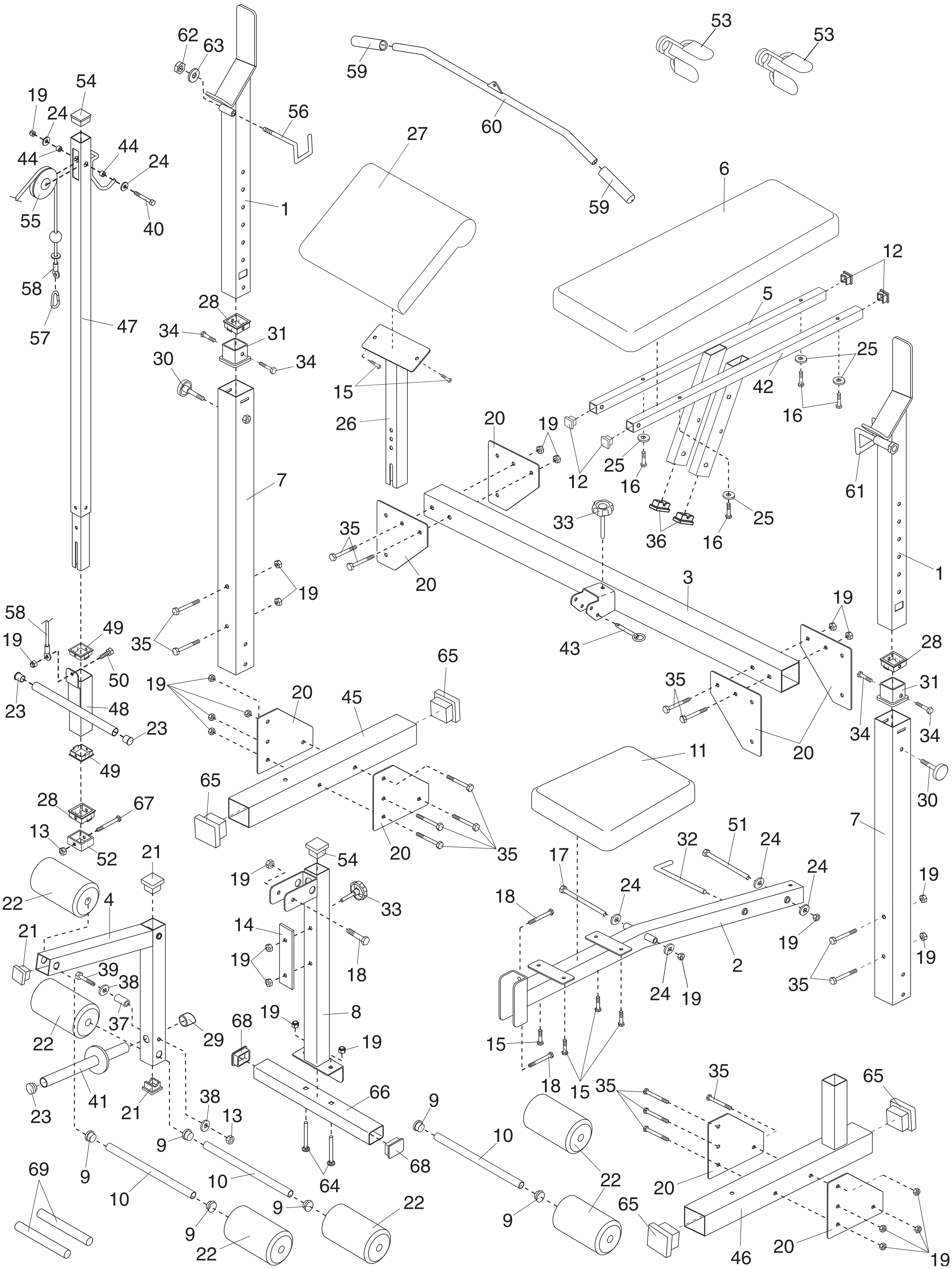
Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

LISTA DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEVBE33030 R0903A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical
2	1	Marco del Banco
3	1	Barra Cruzada
4	1	Palanca de Piernas
5	1	Marco del Respaldo Derecha
6	1	Respaldo
7	2	Base del Montante Vertical
8	1	Pata Delantera
9	6	Tapa Interna Redonda de 19mm
10	3	Tubo de Almohadilla
11	1	Asiento
12	4	Tapa Interna Cuadrada de 25,4mm
13	2	Contratuerca de Nylon de M8
14	1	Placa de Soporte
15	6	Perno de M6 x 16mm
16	4	Perno de M6 x 38mm
17	1	Perno de M10 x 175mm
18	3	Perno de M10 x 70mm
19	25	Contratuerca de Nylon de M10
20	8	Placa de la Juntura
21	3	Tapa Interna Cuadrada de 45mm
22	6	Almohadilla de Espuma
23	2	Tapa Interna Redonda de 25,4mm
24	6	Arandela de M10
25	4	Arandela de M6
26	1	Poste de Doblez
27	1	Almohadilla de Doblez
28	3	Foro de Cojinete
29	1	Tapa en Ángulo de 25,4mm
30	2	Perilla de Ajuste de M10 x 62mm
31	2	Foro de Cojinete de 60mm x 50mm
32	1	Pasador de Ajuste
33	2	Perilla de Ajuste de M10 x 57mm
34	4	Tornillo de M4 x 8mm
35	16	Perno de M10 x 80mm
36	2	Tapa Interna de 25mm x 50mm
37	1	Espaciador Pequeño
38	2	Arandela de M8
39	1	Perno de M8 x 57mm
40	1	Perno de M10 x 65mm
41	1	Tubo de Pesas
42	1	Marco del Respaldo Izquierdo
43	1	Pasador del Anillo
44	2	Espaciador Ancho
45	1	Estabilizador Derecho
46	1	Estabilizador Izquierdo
47	1	Torre Lateral
48	1	Porta Pesas
49	2	Foro de Cojinete de Porte
50	1	Perno de M10 x 20mm
51	1	Perno de M10 x 75mm
52	1	Atajador del Porta
53	2	Sujetador de Pesas
54	2	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
55	1	Polea
56	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas
57	1	Seguro del Cable
58	1	Cable
59	2	Mangos
60	1	Barra Lateral
61	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas
62	2	Contratuerca Brillante de Nylon de M8
63	2	Arandela Brillante de M8
64	0	Perno de Porte M10 x 52mm
65	4	Tapa Interna Cuadrada de 60mm
66	1	Estabiliizador
67	1	Perno de M8 x 70mm
68	2	Tapa Interna de 40mm x 50mm
69	2	Adattatore Tubo Pesi
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicios
#	1	Grasa

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEVBE33030 R0903A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• El NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE33030)

• El NOMBRE de la máquina (WEIDER® PRO 435 banco inclinado)

• El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• El NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS en las páginas 18 y 19 de este manual).

Núm de Parte. 197578 R0903A